

France Dimanche

(vous avez la parole)

Laurence
Ligier,
Paris



Tous
solidaires!

“Je soutiens les f

Aux Philippines, cette femme de 42 ans se bat pour la prise en charge de gamines qui ont subi viols et incestes.

Un combat qu'elle mène avec son association, qui recherche de nouveaux parrains et marraines.

« **L**a première fois que je suis allée aux Philippines, je n'avais que 20 ans et une furieuse envie de me rendre utile en participant à une mission humanitaire. Ce premier voyage m'a marquée. Comment supporter de voir tous ces enfants, si nombreux dans les rues de Manille, qui campent dans les décharges et survivent grâce à la prostitution? Je suis repartie quelques mois après mon retour en France pour aider les enfants des bidonvilles d'Iloilo à en sortir. C'est là que je me suis dit qu'il fallait me lancer et qu'est né mon projet : Caméléon. Au fil des mois, j'ai créé un centre d'accueil pour les jeunes filles (entre 5 et 22 ans) victimes d'abus sexuels, pour la plupart au sein de leur propre famille. Car il faut le savoir, dans ce



“Je suis un athlète de la mémoire!”

À seulement 28 ans, cet ingénieur est devenu le numéro 1 français aux championnats du monde de mémorisation. Aujourd'hui, il a fait de sa passion son métier. Il nous raconte son histoire et nous livre ses secrets pour se souvenir de tout.

Sébastien Martinez,
La Seyne-sur-Mer (Var)

À l'école, j'ai toujours eu des facilités pour comprendre les choses, mais je n'ai jamais appris à apprendre par cœur. C'est donc plus de mal en plus que ça en histoire-géographie. Après avoir fait Maths à Marseille, j'ai intégré l'école nationale supérieure

en s'entraînant. L'efficacité de ces méthodes m'a bluffé dès que j'ai commencé à les appliquer. Je me suis alors exercé à retenir un maximum de noms, à mémoriser l'ordre d'un jeu de 52 cartes... Puis j'ai formé mes collègues de promo, qui ont réussi leurs examens sans notes.



Mon métier, c'est
toute une histoire



les victimes d'abus sexuels!"

En pays, les cas sont innombrables. Des filles très jeunes peuvent avoir été violées par leur père, leur frère, leur oncle, leur voisin et même leur instituteur... J'ai donc voulu éloigner de leur environnement pendant quelques années les victimes de ces actes odieux.

Protection

Il fallait les emmener loin des dangers de la grande ville et des vices de la rue, d'où l'idée de les installer à Passi, dans la province d'Iloilo, sur l'île de Panay. En pleine forêt, entre les bambous et les champs de canne à sucre, ces jeunes filles se sentent protégées et ont la possibilité de se reconstruire, de se soigner, voire de lancer dans des actions en justice pour tenter de faire condamner ceux qui les ont violentées...

Dix-huit ans après mes débuts, je suis fière d'avoir la capacité d'aider chaque année 420 enfants : une cinquantaine de jeunes filles sont actuellement hébergées dans deux maisons d'accueil, soixante autres sont logées dans des chambres d'étudiantes et plus de trois cents gamines défavorisées vivent dans leur famille aux alentours. Toutes ont un parrain. Notre centre est protégé par des gardiens armés, des barbelés et des murs, car la plupart des jeunes filles sont menacées par leurs proches. Au bout de trois ou quatre ans, nombre d'entre elles peuvent trouver protection et réconfort en allant vivre auprès d'une grand-mère, une tante ou une sœur.

Si au début j'étais seule pour tout faire, aujourd'hui je suis aidée par trente-cinq salariées philippines (assistantes sociales, pys, mamans de

substitution). Mon but était que les gens du pays s'approprient ce projet. L'équipe est à présent très impliquée.

Nous avons réussi à sortir de l'enfer près de mille enfants. Nous pouvons compter sur près de 620 parrains et marraines dans le monde (dont 530 en France) et sommes toujours à la recherche de nouveaux correspondants qui s'engagent à financer la scolarité d'une filleule (dons entre 26 et 46€ par mois, déductibles des impôts) et qui assurent un échange de courrier et surtout un soutien moral.

Même si certaines filles m'appellent Maman ou Tita Lolo, je sais bien que je ne suis pas leur mère, mais je les aime et m'en soucie comme si je l'étais. Je leur donne toute la bienveillance et la force qui m'animent. Après m'être beaucoup investie pendant douze ans sur

le terrain, je ne passe plus que quatre mois par an sur place.

Si j'ai choisi ce nom, "caméléon", pour mon projet, c'est pour la simple raison qu'à l'image de ce lézard qui change de couleur selon son environnement, les jeunes filles s'adaptent à leur nouvelle vie au fil des années. Mon plus grand bonheur a été de voir Jocelyne, arrivée chez nous à 12 ans, abandonnée et victime de violences sexuelles, devenir sage-femme. En plus, elle a réussi à reprendre contact avec sa mère et sa demi-sœur. Un parcours inouï pour cette adolescente perdue!

Recueilli par Alicia COMET
Photos : Antonio ROJAS JR

* Caméléon : Tél. 01 43 22 35 92
ou www.cameleon-association.org



C'est à Passi, sur l'île de Panay, en pleine forêt et surtout loin des prédateurs sexuels, que Laurence a installé son refuge qui a permis de secourir plus de mille victimes de viols.



mémorisation. Du coup, en 2012, je suis devenu coach. J'ai commencé à donner des cours de mémoire à l'École des mines, à des étudiants en médecine à Marseille, puis à Toulon, Nice, Paris...

Aujourd'hui, je forme aussi des adultes en reconversion professionnelle, des enseignants, des chefs d'entreprise, et organise des stages. Les résultats sont là : si l'élève est assidu, la réussite approche les 100%! Je tiens aussi un site internet* qui propose une formation gratuite en ligne.

Au début, mes parents étaient un peu réticents. Ils espéraient que cette envie me passe et avaient peur pour mon avenir. Mais, maintenant qu'ils voient que cela fonc-

mon parcours a donné envie de se reconverter à certains de mes camarades de promo.

Depuis 2014, je participe aux Championnats du monde de mémorisation. Je suis devenu le n°1 français et détient neuf records nationaux. J'ai par ailleurs signé la préface d'un livre qui vient de sortir. *L'homme qui se souvient de tout* [de Jesper Gaarskjaer et Troels Donnerborg, éd. Premier Parallèle, ndr], qui décrit les coulisses d'un championnat du monde de mémoire.

Mes prochains objectifs? Réussir les championnats de France qui se dérouleront en novembre à Paris et bien me classer à la dernière étape des championnats du monde à

La mémoire est comme un muscle : il faut l'entraîner pour progresser. Actuellement, je la fais travailler 10 heures par semaine. En période de championnat, c'est 3 à 4 heures par jour. Résultat, aujourd'hui, il me faut 1,47 minute pour retenir l'ordre d'un jeu de 52 cartes. Si cela paraît peu, c'est encore trop : le recordman du monde de la discipline, l'avocat allemand Simon Reinhard, ne met que 20 secondes!

Confiance

Je souhaite transmettre ce message : il ne s'agit pas d'un don. Tout le monde peut progresser. Il suffit de se lancer des défis en se rappelant qu'ap-

un autre inconnu, on visualise des situations...

Quel intérêt y a-t-il à mémoriser des listes de chiffres, de mots, me direz-vous? Eh bien, cela simplifie grandement le quotidien : on retient mieux les noms des personnes, les codes, une liste de courses...

Mais la mémoire permet aussi d'acquérir concentration, endurance et confiance en soi. Pour les athlètes du cerveau, cela devient vite une drogue. En plus, avoir une activité mentale retarde les symptômes de la maladie d'Alzheimer. Mais rassurez-vous, il m'arrive aussi parfois d'oublier mes clés!»

Recueilli par Florence HEIMBURGER